Polar FA20™

Manuel d'Utilisation



Table des matières

1. LES AVANTAGES DE VOTRE POLAR FA20™ .. 3

2. PREMIERS PAS 4
Boutons de la montre FA20.................. 4
Réglages de base 5
Structure du menu 6

3. VOTRE ACTIVITÉ QUOTIDIENNE 7
Activité 7
Journal... 8

4. SÉANCE D'ACTIVITÉ 11
Données affichées pendant la séance 12
Arrêter l'enregistrement de la séance.......16
Après la séance...............................17
Transfert des données 19

5. RÉGLAGES 20
Réglages de la montre 20
Réglages de la séance.......................20
Données personnelles. 21
Réglages généraux...........................21

6. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE.....22
Entretien de votre Polar FA20 22
Précautions d'emploi 25
Dépannage 26
Caractéristiques techniques.................27
Garantie et décharge de responsabilité.....29

1. LES AVANTAGES DE VOTRE POLAR FA20™

DEVENEZ PLUS ÉNERGIQUE
L'activité donne de l'énergie et améliore la sensation de bien-être.
Grâce à votre FA20, vous pouvez vous assurer d'avoir été suffisammentactif pendant la journée.

DEVENEZ PLUS ACTIF ET EN MEILLEURE SANTÉ

La FA20 enregistre les activités physiques quotidiennes qui sont vraiment bénéfiques pour votre santé.



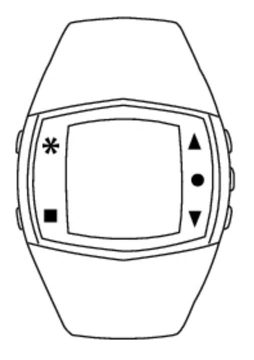
AMÉLIOREZ VOTRE FORME PHYSIQUE

Fixez un objectif de distance ou de calories et enregistrez votre séance d'entraînement.
L'aperçu avancé vous aide à suivrela voie d'une meilleure forme physique !

2. PREMIERS PAS

Boutons de la montre FA20

▲ HAUT : pour naviguer dans le menu ou les listes de sélection, et ajuster des valeurs.



● OK : pour entrer dans le menu et confirmer les sélections. En mode Heure, commencez à enregistrer une séance d'activité en appuyant deux fois ou une fois longuement sur ce bouton.

▼ BAS : pour naviguer dans le menu ou les listes de sélection, et ajuster des valeurs.

■ RETOUR : pour quitter le menu et revenir au niveau précédent ; pour annuler une sélection et laisser les réglages tels quels. Pour revenir en mode Heure, appuyer longuement.

✱ LUMIÈRE : pour activer l'éclairage et pour...

RACCOURCI en mode Heure : appuyez longuement sur LUMIÈRE pour verrouiller ou déverrouiller les boutons ou pour régler le Réveil et le Fuseau horaire.

RACCOURCI en mode Activité : appuyer longuement sur LUMIÈRE pour verrouiller ou déverrouiller les boutons ou pour régler le son des séances.

Mode Nuit : appuyez une fois sur LUMIÈRE pendant l'enregistrement de la séance et vous pourrez activer l'éclairage en appuyant sur n'importe quel bouton. Le mode Nuit est désactivé lorsque la FA20 retourne au mode Heure.

Réglages de base

Avant d'utiliser votre Polar FA20, pensez à la personnaliser. Pour un aperçu précis de votre activité, toutes vos données personnelles doivent être à jour.

1. Pour activer votre FA20, appuyez sur n'importe quel bouton pendant une seconde. Une fois activée, votre montre ne peut pas s'éteindre.
2. **Langue :** sélectionnez **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français** ou **Italiano** à l'aide des boutons HAUT/BAS. Appuyez sur OK.
3. Le message **Paramétrez réglages de base** s'affiche. Appuyez sur OK.
4. **Form. Hor. :** sélectionnez **12 heures** ou **24 heures** puis appuyez sur OK. Réglez l'heure. Si vous avez sélectionné 12 h, commencez par régler **AM/PM**, puis l'heure.
5. **Date :** réglez **Jour**, **Mois**, **Année**. Si vous avez sélectionné le format 12 h, réglez **Mois**, **Jour**, **Année**.
6. **UNITÉS :** réglez les unités **métriques (KG, CM)** ou **impériales (LBS, FT)**. Si vous choisissez lbs/ft, les calories seront affichées en **CAL**, dans le cas contraire, elles s'afficheront en **KCAL**. *Les calories sont mesurées en kilocalories.*
7. **Poids :** entrez votre poids.
8. **Taille :** entrez votre taille. Au format unités impériales, entrez d'abord les pieds, puis les pouces.
9. **Jour naissance :** entrez votre date de naissance.
10. **Sexe :** sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
11. **Réglages OK ?** s'affiche. Sélectionnez **OUI** à l'aide des boutons HAUT et BAS : les réglages sont acceptés et enregistrés. L'affichage revient en mode Heure. **NON** : les réglages de base peuvent encore être modifiés. Appuyez sur RETOUR pour revenir aux données que vous souhaitez modifier.

Une fois les réglages de base sauvegardés, la FA20 revient à l'affichage de l'heure.



Vous pouvez modifier vos données personnelles plus tard, dans Réglages . Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages.

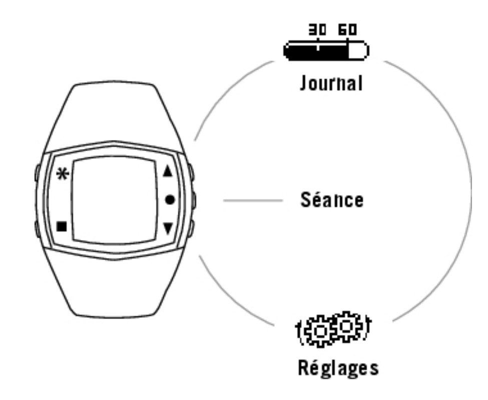
Structure du menu

Mode Heure : affiche la date et l'heure.

Journal : communique sur chaque journée la durée de votre activité et le nombre de calories brûlées - calculées automatiquement - ainsi qu'un message de motivation. De plus, vous accédez au détail de la séance d'activité enregistrée cette même journée, le cas échéant.

Séance : enregistre vos séances d'activité et vous communique un message feedback de motivation.

Réglages : pour modifier les réglages et utiliser les fonctions de la montre, notamment le réveil.



3. VOTRE ACTIVITÉ QUOTIDIENNE

Activité



Portez simplement votre FA20 au poignet pour mesurer votre activité physique en continu, 24 heures/24 et 7 jours/7. Inutile d'appuyer sur les boutons... Tout au long de la journée, la FA20 vous apporte un aperçu de votre activité, vous permettant ainsi de suivre l'évolution de votre niveau d'activité.

Pour entretenir et améliorer votre santé, vous devez exercer une activité physique régulière - telle que la marche rapide - au moins 30 minutes, chaque jour de la semaine ou presque.

Les bienfaits d'une telle activité sont, par exemple, une meilleure santé cardio- vasculaire et un meilleur contrôle de la pression artérielle, ainsi qu'une meilleure tolérance au glucose et des os en meilleure santé. Les activités physiques aident également à contrôler votre poids et à améliorer votre bien-être physiologique.

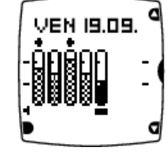
Journal

Pendant la journée, vous pouvez consulter le journal afin d'obtenir un feedbak immédiat sur votre niveau d'activité et les calories que vous avez brûlées. S'il indique **Journée relax**, cela signifie que, si vous souhaitez obtenir des effets bénéfiques sur votre santé, vous devez être plus actif.

Consultez votre **Journal** en appuyant sur HAUT en mode Heure et entrez dans le journal en appuyant sur OK. Choisissez la date que vous souhaitez visualiser.



Journal
Visualisez les informations relatives à votre activité.



Date
Sélectionnez la date du journal à l'aide des boutons HAUT/BAS, puis entrez dans le fichier en appuyant sur OK.


Le signe + placé au-dessus de la barre d'activité indique que une ou plusieurs séances d'activité sont enregistrées pour cette journée.



Activité
Temps passé en activité aujourd'hui
Calories
Les calories que vous avez brûlées aujourd'hui


Les calories décomptées n'incluent pas celles nécessaires au fonctionnement de votre corps (c.-à-d. le taux métabolique de base).

La FA20 vous fournit un feedback :



Journée relax
Vous avez été actif pendant moins de 30 minutes. Vous devez être plus actif pour atteindre la durée d'activité quotidienne bénéfique pour la santé.



Journée facile. Bien !
Vous avez été actif de 30 à 60 minutes.
Il suffit de 30 minutes d'activité physique quotidienne ou presque à intensité modérée pour améliorer sensiblement votre santé et votre bien-être en général.

Journée active Bravo!

Vous avez été actif de 60 à 75 minutes.
Cela vous apporte davantage de bienfaits pour la santé. Si vous conservez la même intensité, vous allez accroître votre dépense calorique à effort égal.

Journée intensive Excellent!

Vous avez été actif plus de 75 minutes.
Cela est encore plus bénéfique pour votre santé. Si vous conservez la même intensité, votre dépense calorique augmentera encore.

4. SÉANCE D'ACTIVITÉ

En enregistrant vos séances d'activité sur votre FA20, vous apprenez à comprendre les réactions de votre corps et vous restez motivé.

Démarrer la séance d'activité

En mode Heure, appuyez deux fois sur OK ou appuyez une fois longuement si vous souhaitez commencer à enregistrer votre séance.

Régler l'objectif de la séance

- En mode Heure, appuyez sur OK. Appuyez sur BAS puis sur OK.
- Sélectionnez **Désactivé** en appuyant sur OK, **Objectif désactivé!** s'affiche. Pour démarrer la séance, appuyez sur HAUT, **Démarrer** s'affiche. Appuyez sur OK pour démarrer la séance d'activité.
- Si vous décidez d'activer l'objectif en mode Heure : appuyez sur OK, puis sur BAS et confirmez avec OK. Appuyez ensuite sur BAS pour sélectionner votre objectif de **DISTANCE** (km/miles) OU de **CALORIES** (kcal/Cal). Confirmez avec OK, **Objectif réglé!** s'affiche. **Démarrer séance?** s'affiche. Sélectionnez **OUI** ou **NON** en appuyant sur HAUT ou BAS et confirmez avec OK. Démarrez la séance.

Réglez le son des séances

Le son des séances peut être **Désactivé**, **Léger**, **Fort** ou **Très fort**.

- En mode Heure, appuyez sur OK puis deux fois sur BAS. Réglez le son et confirmez avec OK.
- Appuyez sur HAUT, **Démarrer** est affiché. Appuyez sur OK pour commencer à enregistrer la séance.

Données affichées pendant la séance

Vous visualisez les informations suivantes pendant l'enregistrement de votre séance d'activité :



OBJECTIF (Affiché uniquement si l'objectif est réglé)
Les calories qu'il vous reste à brûler ou les kilomètres/miles qu'il vous reste à parcourir - en fonction du réglage - pour atteindre l'objectif.



EFFET
Une activité à faible intensité apporte des bienfaits à votre **Santé**. (zone indiquée sur l'écran ci-contre)
Une activité à plus forte intensité améliore votre **Condition physique**.



CALORIES
Nombre de calories brûlées pendant la séance.



DISTANCE

Distance parcourue à pieds. Cette mesure est en effet prévue pour les activités de marche à pied et de footing.



PAS ACTIFS

Au lieu compter tous les pas, la montre Polar FA20 compte les pas qui sollicitent le mouvement de tout le corps en continu. Les pas actifs améliorent votre condition physique plus efficacement que les pas de faible intensité.



ACTIVITÉ

Ligne supérieure : temps pendant lequel le corps est réellement en mouvement actif sur toute la journée. C'est-à-dire même lorsque vous n'enregistrez pas de séance d'activité. Seule l'activité bénéfique pour votre santé est enregistrée - exclusion automatique des périodes d'arrêt et de pause.

Ligne inférieure : durée de la séance d'activité en cours d'enregistrement - vous avez démarré volontairement une séance.



HEURE
Ligne supérieure : Affichage de l'heure
Ligne inférieure : Durée de la séance d'activité en cours d'enregistrement.

Pendant la séance, la montre FA20 vous communique un message feedback sur votre activité. Celui-ci concerne la totalité de votre activité pendant la journée :



30 minutes de temps actif. La ligne du bas correspond au temps d'activité pendant l'enregistrement de la séance. Bien !
Vous avez été actif pendant 30 minutes.

60 minutes de temps actif. Bravo!
Vous avez été actif pendant 60 minutes. La ligne du bas correspond au temps d'activité pendant l'enregistrement de la séance.



75 minutes de temps actif. Excellent!

Vous avez été actif pendant 75 minutes. La ligne du bas correspond au temps d'activité pendant l'enregistrement de la séance.

Si vous avez activé l'objectif de votre séance d'activité (calories ou distance), vous recevez un message feedback correspondant :

Moitié objectif!

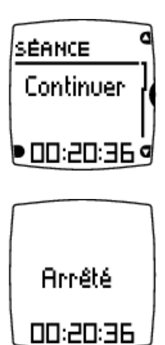
Vous avez atteint la moitié de votre objectif (distance/calories) dans le temps indiqué sur la ligne inférieure.

Objectif atteint !

Vous avez atteint votre objectif (km/mi ou kcal/Cal) dans le temps indiqué sur la ligne inférieure. Arrêtez ou poursuivez alors votre séance d'activité.

Arrêter l'enregistrement de la séance

Pour mettre votre séance en pause, appuyez sur RETOUR.
- Pour continuer l'enregistrement, appuyez sur OK.
- Pour arrêter l'enregistrement, appuyez sur BAS et OK.
- Pour régler le son des séances, appuyez deux fois sur BAS puis sur OK. Réglez le son sur **Désactivé**, **Léger**, **Fort** ou **Très fort** et confirmez avec OK.



Pour arrêter l'enregistrement de la séance rapidement, appuyez deux fois sur RETOUR.**Arrêté** s'affiche.

La FA20 affiche alors automatiquement les données enregistrées pendant votre séance d'activité - seulement si la séance a duré plus d'une minute. Faites défiler l'écran avec BAS pour afficher les données ou appuyez longuement sur RETOUR pour revenir en mode Heure.

Après la séance

Consultez les résultats de la séance dans le Journal.

1. En mode Heure, appuyez une fois sur HAUT pour afficher le **Journal**.
2. Entrez dans le journal en appuyant sur OK. Vos dates d'activité apparaissent sous forme de barres. Naviguez dans les dates à l'aide des boutons HAUT et BAS et sélectionnez la date que vous souhaitez consulter. Entrez dans le fichier an appuyant sur OK.
3. Appuyez sur BAS jusqu'à ce que **FICHIER débuté à...** (Fichier de la séance) s'affiche et ouvrez-le avec OK.

Parcourez alors les données liées précisément à votre séance enregistrée avec HAUT et BAS :



FICHIER
Heure de début de votre séance.



CALORIES
Nombre de calories brûlées (kcal/Cal).
DISTANCE
Distance parcourue (km/miles).



SANTÉ/FORME
Temps d'activité à une intensité bénéfique pour votre santé.
Temps d'activité à une intensité bénéfique pour votre forme.



PAS ACTIFS
Nombre de pas actifs effectués pendant la séance d'activité.
Au lieu de compter tous les pas, la montre Polar FA20 compte uniquement les pas qui sollicitent le mouvement de tout votre corps . Les pas actifs améliorent votre condition physique plus efficacement que les pas de faible intensité.

Transfert des données

Comment transférer des données de votre FA20 vers polarpersonaltrainer.com

Pour un suivi à long terme, transférez facilement vos fichiers de séance depuis votre Polar FA20 sur le site internet polarpersonaltrainer.com à l'aide de l'accessoire Polar FlowLink*. Ainsi, les données de vos séances d'activité (calories, distance, pas actifs et durée de la séance) sont enregistrées dans un journal et converties en graphiques.

1. Inscrivez-vous sur polarpersonaltrainer.com
2. Suivez les instructions pour télécharger et installer le logiciel de transfert de données Polar WebSync sur votre ordinateur.
3. Branchez le FlowLink au port USB de votre ordinateur.
4. Placez votre FA20 sur le FlowLink, écran face vers le bas.
5. Suivez le processus de transfert de données du logiciel WebSync sur l'écran de votre ordinateur.

Consultez la rubrique d' «Aide» de polarpersonaltrainer.com pour obtenir plus d'instructions sur le transfert de données.

*L'accessoire en option Polar FlowLink est nécessaire.

5. RÉGLAGES

Réglages de la montre

En mode Heure, appuyez sur BAS pour sélectionner **Réglages** > **Montre, heure, date**

- **Réveil** : **désactivez** ou activez le réveil en sélectionnant **Une fois**, puis réglez l'heure. Appuyez sur RETOUR pour arrêter le réveil ou sur HAUT/BAS pour le mettre en veille 10 minutes. Le réveil ne peut pas être utilisé pendant une séance.
- **Heure 1** : sélectionnez **Heure 1**. Réglez le format horaire sur 12 ou 24 heures. Réglez les heures et les minutes.
- **Heure 2** : sélectionnez **Heure 2**. La FA20 affiche l'heure 1. Ajoutez ou enlevez des heures pour régler l'**Heure 2**.
- **Fuseau horaire** : sélectionnez heure 1 ou 2.
- **Date** : réglez la date.
- **Vue montre** : sélectionnez **Heure et activité**, **Heure et logo** ou **Heure** pour afficher ces informations à l'écran en mode Heure.



Si vous utilisez l'Heure 2, le chiffre 2 apparaît dans le coin inférieur droit de l'affichage en mode Heure.

Réglages de la séance

- **Objectif séance** : réglez l'objectif de la séance sur **Désactivé**, **Distance** ou **Calories**. Réglez l'objectif de **Distance** (km/mi) ou de **Calories** (kcal/Cal).
- **Son des séances** : sélectionnez **Désactivé**, **Léger**, **Fort** ou **Très fort**

Données personnelles.

- **Poids** : réglez votre poids en kilogrammes ou en livres (kg ou lb).
- **Taille** : réglez votre taille en centimètres ou en pieds (cm ou ft).
- **Date de naissance** : réglez votre date de naissance ; **Jour**, **Mois**, **Année**.
- **Sexe** : sélectionnez **Féminin** ou **Masculin**.

Réglages généraux

- **Bips boutons** : réglez les bips sur **Désactivé**, **Léger**, **Fort** ou **Très fort**.
- **Verrouiller boutons** : sélectionnez **Verrouill. manuel** ou **Verrouill. auto.** Pour verrouiller ou déverrouiller les boutons manuellement, appuyez longuement sur LUMIÈRE et confirmez avec OK. Le verrouillage automatique des boutons s'active lorsque vous n'avez pas appuyé sur les boutons pendant une minute.
- **Unités** : sélectionnez les unités métriques (**kg, cm**) ou impériales (**lb, ft**).
- **Langue** : sélectionnez **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français** ou **Italiano**.

6. INFORMATIONS SERVICE APRÈS-VENTE

Entretien de votre Polar FA20

Comme tout appareil électronique, votre montre Polar FA20 doit être manipulée avec précaution. Les conseils ci-dessous vous aideront à respecter les conditions de garantie et à conserver votre appareil pendant de nombreuses années.

Nettoyez votre FA20 à l'eau savonneuse et séchez-la avec un linge. N'utilisez jamais d'alcool ni de matériaux abrasifs (paille de fer ou détergents chimiques). Rangez votre montre dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Ne la rangez ni dans un environnement humide, ni dans un matériau imperméable à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ni à proximité d'un élément conducteur (comme une serviette humide). Ne l'exposez pas aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

La température de fonctionnement de votre FA20 est -10 °C à +60 °C / +14 °F à +140 °F et la température de stockage est -20 °C à +70 °C / -4 °F à +158 °F.

Pile

Évitez d'ouvrir le couvercle du compartiment de la pile pendant la période de garantie. Nous vous recommandons de faire appel à un service après-vente agréé Polar pour changer la pile. Il se chargera de tester l'étanchéité de votre FA20 et d'une révision périodique complète après remplacement de la pile.

Veuillez noter les points suivants :

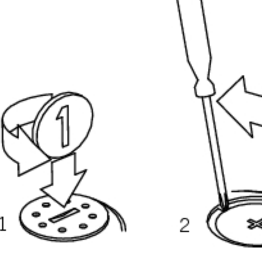
- Le témoin de faible niveau de pile s'affiche lorsque la pile de la montre Vie Active ne dispose plus que de 10 à 15 % de sa capacité.
- Avant de changer la pile, transférez toutes vos données de séances d'activité depuis votre FA20 sur le site polarpersonaltrainer.com afin d'éviter de perdre des données. Pour plus d'informations, reportez-vous à Transférer des données.
- L'utilisation excessive de l'éclairage affaiblit la

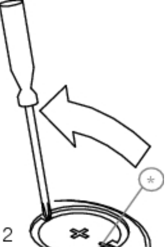
pile plus rapidement.

- Par temps froid, le témoin de faible niveau de pile peut apparaître, mais disparaît avec la hausse de la température.
- L'éclairage de l'écran et le volume sonore sont automatiquement désactivés lorsque le témoin de pile faible est affiché. Tout réveil réglé avant l'affichage du témoin de pile faible reste activé.

Pour remplacer la pile :

1. Ouvrez le couvercle de la pile avec une pièce en le faisant tourner de CLOSE (fermé) à OPEN (ouvert).
2. Otez le couvercle de la pile et extrayez la pile (CR2025) avec précaution avec un petit bâton ou un embout rigide de taille adaptée. Vous pouvez utiliser un cure-dents ou un petit tournevis. Cependant, il est préférable d'utiliser un outil non métallique. Veillez à ne pas endommager l'élément audio en métal (*) ni les rainures.
3. Introduisez une nouvelle pile avec la borne positive (+) orientée vers l'extérieur.
4. Remplacez l'ancien joint d'étanchéité par un nouveau, en l'emboîtant parfaitement dans la rainure du couvercle pour garantir l'étanchéité.
5. Replacez le couvercle et tournez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour le fermer (CLOSE).
6. Re-paramétrez les réglages de base. Pour obtenir de plus amples informations, reportez-vous à Réglages de base.





Lorsque vous manipulez une pile neuve, entièrement chargée, évitez de la serrer à l'aide d'un outil métallique ou conducteur d'électricité (par ex. une pince). Cela risquerait de provoquer un court-circuit dans la pile et de la décharger rapidement. En général, les court-circuits momentanés n'endommagent pas la pile, mais peuvent altérer sa capacité et donc sa durée de vie.

Nous vous recommandons de changer le joint d'étanchéité du couvercle à chaque remplacement de la pile. Des joints d'étanchéité supplémentaires sont disponibles uniquement auprès des centres SAV agréés Polar.

Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Vous devez vous débarrasser des piles usagées dans le respect des réglementations locales.

Service Après-Vente

Votre montre Polar FA20 est conçue pour vous aider à atteindre des objectifs personnels d'activité physique, par la mesure des mouvements actifs du corps tout au long de la journée. L'intensité de l'activité bénéfique pour la santé et pour la forme est mesurée au cours de séances d'entraînement distinctes. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Pendant la période de garantie de deux ans, nous vous conseillons de faire réparer votre appareil uniquement auprès d'un service après-vente agréé Polar. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou indirects liés à l’intervention d’un service non agréé par Polar Electro.

Veuillez consulter la carte de service après-vente Polar pour plus d'information.



Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi/ afin de nous aider à améliorer nos produits et services et à mieux répondre à vos besoins.

Précautions d'emploi

Réduction des risques éventuels

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un entraînement régulier, prenez le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre état de santé. Si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions, nous vous conseillons de consulter un médecin avant de commencer l'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'exercice. Si l'exercice vous semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'exercice ou poursuivre d'une manière moins intense.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui est en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, consultez la liste des matériaux de fabrication au chapitre « Caractéristiques techniques »..

Dépannage

Si vous ne savez plus où vous êtes dans le menu, appuyez longuement sur RETOUR jusqu'à ce que l'heure apparaisse.

Si rien ne se passe lorsque vous appuyez sur les boutons ou si l'affichage réagit de manière anormale, réinitialisez la montre en appuyant sur quatre boutons (HAUT, BAS, RETOUR ET LUMIÈRE) simultanément pendant quatre secondes. Le journal et tous les autres réglages, à l'exception de la date et de l'heure, seront sauvegardés.

Si l'animation de l'écran ne bouge pas alors que vous êtes en mouvement, assurez-vous que l'enregistrement est en route. Consultez « Démarrer séance », puis déplacez-vous de manière effective et assez rapidement pour relancer l'animation. Un mouvement trop lent ou trop prudent peut également geler l'animation, car il n'est pas considéré comme suffisamment bénéfique.

Si l'écran est vierge, la FA20 est peut-être en mode économie d'énergie, comme à sa sortie d'usine. Appuyez sur n'importe quel bouton pendant une seconde. Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages de base.

Si le symbole de pile faible s'affiche, cela signifie peut-être que vous devez remplacer la pile. Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre « Entretien et réparations ».

Si vous devez remplacer la pile ou le récepteur, nous vous conseillons de confier votre appareil à un service après-vente agréé Polar uniquement. Cela est nécessaire, en particulier pour vous assurer que la garantie restera valable et ne sera pas remise en question par des réparations mal effectuées par un agent non agréé. Le service après-vente Polar testera l'étanchéité de votre FA20 après le remplacement de la pile et procédera à une vérification complète de l'appareil.

Caractéristiques techniques

Montre

Type de pile	CR2025
Durée de vie de la pile :	1 an en moyenne (séance 1 h/jour, 7 jours/semaine)
Température de fonctionnement :	-10 °C à +60 °C / +14 °F à +140 °F
Température de stockage :	-20 °C à +70 °C / -4 °F à +158 °F
Matériau du bracelet montre :	polyuréthane
Matériau du boîtier et du fermoir du bracelet :	acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à son amendement 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel conçus pour un contact direct et prolongé avec la peau.
Précision de la montre :	supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C / 77 °F

Valeurs limites

Chronomètre :	23 h 59 min 59 s
Durée totale :	0 - 9999 h 59 min 59 s
Total calories :	0 - 999999 kcal/Cal
Décompte total du journal :	huit semaines plus les activités courantes sur les activités de la semaine.
Nombre total de fichiers :	100
Années de naissance :	de 1921 à 2020

Configurations minimales requises :

logiciel Polar WebSync et Polar FlowLink :	PC MS Windows (2000/XP/Vista), 64/32 bits

Étanchéité

Votre Polar FA20 peut être utilisée en natation. Pour maintenir l'étanchéité, n'appuyez sur aucun bouton sous l'eau. Pour plus d'informations, consultez http://support.polar.fi. L'étanchéité des produits est testée conformément à la norme internationale ISO 2281. Les produits sont classés en 3 catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué sur le capot arrière de la montre. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s’appliquent pas forcément aux produits d’autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche	Étanche aux éclaboussures. Protégé contre les éclaboussures, la transpiration, la pluie, etc. Non adapté à la natation.
Étanche à 30 m/50 m	Adapté à la baignade et la natation.
Étanche 100 m	Adapté à la natation et à la plongée en apnée (sans bouteilles).

Garantie et décharge de responsabilité

Limited Polar International Guarantee

La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.

Veuillez conserver le ticket de caisse ainsi que la Carte de Service Après-Vente Polar, revêtue du cachet du revendeur. Le ticket de caisse constitue votre preuve d'achat !

La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile de la montre Vie Active, ni les boîtiers fêlés ou cassés. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial.

La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.

Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

Décharge de responsabilité
Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement et n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans le présent manuel.

Polar Electro Oy /Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par les droits incorporels de Polar Electro Oy, tels que définis dans les documents suivants : EP1532924, US2005130802, JP2005152633, FI20031699, CN1628609. Autres brevets en attente.

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE, Finlande. Tél. +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi



Ce produit est conforme à la directive 93/42/EEC. La déclaration de conformité correspondante est disponible sur www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.



Les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la Directive 2002/96/EC de l'Union Européenne et du Conseil pour le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE). Ainsi, ces produits doivent être triés séparément dans les pays de l'Union. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement ou sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

